

Kladdkaka – försvinnande god

Här är ett recept på en kladdkaka som är någorlunda nyttig utan socker

3 dl mandelmjöl
3 ägg
10 dadlar
1 banan
1 tsk äkta vaniljpulver
1/2 dl kokosolja eller ghee
1 tsk stevia
4 msk kakao
3 msk carob (kan uteslutas öka då mängden kakao med 2 msk)
1 tsk bikarbonat
2 msk yoghurt
1 krm salt

Finfördela dadlarna, blanda alla ingredienser utom äggen Vispa äggen. Blanda alla ingredienser till en jämn smet.

Smörj en form, strö på lite kokos.

Grädda i mitten av ugnen på 175 grader i cirka 10 - 12 minuter.

Låt svalna, bör stå minst en timme i kylan innan den serveras.

Servera med bär och eller glass, grädde etc...